

Board Certified in Gastroenterology
Directrices Gastro-Toxina

ERGE es la condición que causa la acidez estomacal o indigestión, especialmente después de comer. Se trata de una dolorosa de ardor o sensación de mucha hambre justo debajo del esternón. Sensaciones de **ERGE** son causados cuando los ácidos de los alimentos y el estómago se lavan de nuevo hacia el esófago cuando el esfínter entre el esófago y el estómago se debilita. Este reflujo puede causar sibilancias, carraspeo constante, ronquera, tos, o una sensación de un nudo en la garganta. Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a sentirse mejor. Los medicamentos pueden trabajar pero funcionan mejor si usted hace algunos cambios en la forma de comer.

Las cosas que puede hacer:

1. Deje de fumar. Fumar empeora esta condición.
2. Evite la aspirina o salicilatos. Medicamentos que contengan aspirina son Ecotrin, Advil, Motrin, ibuprofeno, Aleve y otros. Si usted está tomando teofilina, cortisona o Valium tomarlos con comida.

Alimentos que deben Evitarse:

1. La cafeína, que se encuentra en el café, el té, la mayoría de soda, chocolate y cacao. Mountain Dew es especialmente alta, mientras que los cafés descafeinados tienen muy poca cafeína.
2. Cítricas como el pomelo, naranja, limón y mandarina. Citrus se encuentra en algunos refrescos y bebidas isotónicas, como Gatorade o Powerade.
3. Alcohol, como cerveza, vino, licores después de la cena y bebidas fuertes.
4. Los alimentos muy grasosos, como papas fritas y las carnes o verduras fritas. La leche entera puede causar molestias.
5. Salsas de tomate.

Seguir estos consejos puede ahorrarle molestias debido a los síntomas de ERGE.

Asociados de Gastroenterología S. W. Florida, PA cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.